



## ¿Biberón o taza?

- Su niño ya debería beber de una taza o de un vaso.
- El uso del biberón o de una tacita entrenadora después de que el niño cumpla un año de edad puede llevar a problemas dentales.
- Demasiados líquidos pueden disminuir el deseo de su niño de comer alimentos sólidos.

## Cómo hacer que las horas de comida sean felices

- Sirva porciones pequeñas-deje que los niños pidan otra ración. Presente nuevos alimentos junto con sus alimentos favoritos.
- Ofrézcales con frecuencia alimentos que pueden comerse con los dedos.
- Relájese - no los soborne o recompense con comida.
- Es más probable que los niños coman alimentos que ellos mismos ayudan a preparar.
- No obligue a su niño a comer.
- Los niños pequeños se distraen fácilmente - no ponga la televisión durante las horas de comida.
- Ofrézcales alimentos con una variedad de colores y texturas.
- A los niños les gusta comer en familia.



## La actividad física es importante

- Juegue con su niño cada día.
- Es posible que un niño con sobrepeso no sea saludable.
- Limite el tiempo que está frente a una pantalla a menos de dos horas diarias.

## Comportamiento normal

- Mantener la comida en la boca puede ser una forma de saborearla.
- Puede que su niño desee comer el mismo alimento durante varios días seguidos. No se preocupe.
- Las preferencias cambian. Un niño puede llegar a aceptar las comidas que antes rechazaba. ¡Siga intentando!
- Jugar con la comida podría significar que su niño no tiene hambre, que quiere atención, o que no se siente bien.
- Prepárese para derrames y desorden mientras el niño aprende a alimentarse por sí mismo.



## Crecimiento y apetito

- Cuento con que su niño crezca menos y tenga menos apetito entre las edades de 1 y 2 años.
- El apetito cambia de un día a otro, de un año a otro, y de un niño a otro. Deje que el apetito de su niño sea la guía.
- Cuando cumpla un año de edad su niño debería dormir toda la noche. Si su niño se despierta durante la noche, ofrézcale una taza o un vaso de agua en vez de comida o leche.



[www.scdhec.gov/wic](http://www.scdhec.gov/wic)

# qué darle de comer a su niño de 1 a 5 años de edad



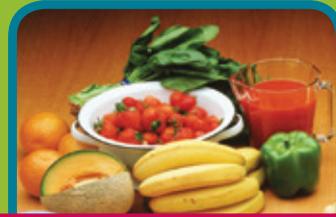
# Cantidades diarias para su niño de 1 a 5 años de edad



**Granos**



**Verduras**



**Frutas**



**Productos lácteos**



**Carnes y frijoles**

## 1 a 3 años

### Porción

### De 3 a 5 porciones/diarias

- ½ rebanada de pan
- ½ taza de cereal seco
- ¼ taza de cereal cocinado
- ¼ taza de arroz/pasta cocinado
- 3 galletas saladas

### De 1 a 1½ tazas/diarias

- ¼ taza de verduras cocinadas/crudas = ¼ taza
- ½ taza de verduras de hoja = ¼ taza

### De 1 a 1½ tazas/diarias

- ½ fruta mediana = ½ taza
- ¼ taza de frutas cocinadas/crudas = ¼ taza
- ¼ taza de frutas deshidratadas = ½ taza
- 4 oz. de jugo al 100% = ½ taza

### 2 tazas/diarias

- 4 oz. de leche = ½ taza\*
- 4 oz. de yogur = ½ taza
- 1 oz. rebanada de queso = ½ taza

### De 2 a 4 onzas/diarias

- 1 oz. de carne/pescado/pollo cocinado = 1 oz.
- 1 huevo = 1oz.
- ¼ taza de salmón/atún = 1oz.
- ¼ taza de frijoles o chícharos secos = 1oz.

## 4 a 5 años

### Porción

### De 4 a 5 porciones

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereal seco
- ½ taza de cereal cocinado
- ½ taza de arroz/pasta cocinado
- De 5 a 6 galletas

### De 1½ a 2 tazas

- ½ taza de verduras cocinadas/crudas = ½ taza
- 1 taza de verduras de hoja = ½ taza

### De 1 a 1½ tazas

- 1 fruta mediana = 1 taza
- ½ taza de frutas cocinadas/crudas = ½ taza
- ½ taza de frutas deshidratadas = 1 taza
- 4 oz. de jugo al 100% = ½ taza

### De 2 a 3 tazas

- 4 oz. de leche = ½ taza
- 4 oz. de yogur = ½ taza
- 1 oz. rebanada de queso = ½ taza

### De 3 a 5 onzas

- 2 oz. de carne/pescado/pollo cocinado = 2 oz.
- 1 huevo = 1oz.
- ¼ de taza de salmón/atún = 1oz.
- ½ taza de frijoles o chícharos secos = 2 oz.
- 1 cucharada de mantequilla de maní = 1 oz..

## Menú de muestra

| Edad              | Desayuno  | Merienda   | Almuerzo  | Merienda   | Cena  | Merienda  |
|-------------------|---|--|---|--|---|---|
| <b>1 a 3 años</b> | 4 oz. (½ taza) de leche*<br>½ taza de cereal seco<br>½ banana   | 4 oz. (½ taza) de leche*<br>½ durazno                              | 4 oz. (½ taza) de leche*<br>½ sándwich de queso<br>(1 rebanada de queso sobre pan integral)<br>¼ taza de arvejas      | 4 oz. (½ taza) de jugo al 100%<br>De 1 a 2 galletas graham             | 4 oz. (½ taza) de leche*<br>1 pierna de pollo<br>¼ taza de arroz<br>¼ taza de zanahorias                                    | ½ taza de jitomates y pepinos cortados en cubitos |
| <b>4 a 5 años</b> | 4 oz. (½ taza) de leche baja en grasa<br>4 oz. (½ taza) de jugo al 100%<br>1 huevo revuelto<br>½ taza de sémola de maíz (grits) | 4 oz. (½ taza) de agua<br>½ taza de cereal seco<br>¼ taza de pasas | 4 oz. (½ taza) de leche baja en grasa<br>1 sándwich de atún (1/4 taza de atún sobre pan integral)<br>½ taza de ejotes | 4 oz. (½ taza) de leche baja en grasa<br>De 3 a 4 palitos de zanahoria | 4 oz. (½ taza) de leche baja en grasa<br>½ taza de frijoles<br>½ taza de verduras de hoja verde<br>1 porción de pan de maíz | 1 banana mediana                                  |

\*Se recomienda la leche 1% baja en grasa para los niños mayores de 2 años de edad

### Recuerde:

- Ofrézcale agua a su niño.
- Los estómagos pequeños necesitan ser alimentados con comidas pequeñas y frecuentes. Durante el día, trate de incluir una variedad de comidas de los diferentes grupos.
- Los niños menores de 2 años pueden atragantarse con pasas, uvas, perros calientes, nueces, mantequilla de maní, malvaviscos, verduras crudas, u otros alimentos pequeños redondos, duros o pegajosos..